

一月月間獻立表

令和7年度

◆赤：1群(たんぱく質) 2群(無機質 カルシウム・鉄)：主に体の組織を作る ◆緑：3群(カロテン等) 4群(ビタミンCなど)：主に体の調子を整える ◆黄：5群(炭水化物) 6群(脂質)：主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

* : アレルギー(卵, 乳, 小麦を含む食材)

令和7年度

1月月間 献立表

日・曜	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	天井 牛乳 豚汁	味付パン 牛乳 ミニチカツ ぐりぐらさらだ すみれちゃんのかぼちゃスープ	ハヤシライス 牛乳 マカロニサラダ 豆乳プリン	わかめごはん 牛乳 コロッケ ねこ達の山分けみそ汁	米粉パン 牛乳 肉シユーマイ 野菜炒めラーメン
米	100 5	* 味付パン 1個 5	麦ごはん 100 5	あっという米 80 5	* 米粉パン 1個 5
* (冷)かき揚げ	1個 4	* 牛乳 1本 2	豚肉 20 1	* 牛乳 1本 2	* 牛乳 1本 2
(冷)ちくわ	0.25本 1	* (冷)ミニチカツ 1個 1	じゃがいも 50 5	* (冷)シユーマイ 2個 1	* (冷)中華めん 65 5
* てんぷら粉	5 5	油 3 6	たまねぎ 50 4	* 牛乳 1本 2	豚肉 15 1
青のり	0.05 2	トンカツソース 1袋	にんじん 20 3	* (冷)コロッケ 1個 5	油 20 4
油	6 6	にんじん 5 3	(冷)グリンピース 5 4	はくさい 10 4	おにぎり やざかな 焼き魚 つけもの 潰物 めいじ (明治 22年ごろ)
* シュウゆ(濃口)	4	たまねぎ 6 4	* ハヤシライスの素 10	(冷)鮭ポール 30 1	五色ごはん えいよう しる 栄養みそ汁 たいしよう (大正 12年ごろ)
みりん(本みりん)	3	(冷)ほうれん草 10 3	トマトケチャップ 5 3	油あげ(薄あげ) 8 1	さい かい
さとう	1.5 5	キャベツ 15 4	トマト水煮(缶) 5 3	(冷)カット豆腐 25 1	戦後、子供たちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援
だしの素	0.2	じゃがいも 10 5	* シュウゆ(濃口) 1	にんじん 10 3	こうなん だんない 公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を『学校給食
水	30	* (冷)スクランブルエッグ 15 1	油 0.5 6	だいこん 15 4	感謝の日』としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を『全国学校給食週間』とすることになりました。
* 牛乳	1本 2	ドレッシング(かんきつ) 1個 6	* 牛乳 1本 2	こまつな 8 3	ミルク トマトシチュー (昭和 22年ごろ)
豚肉	20 1	鶏肉 15 1	* マカロニ(乾) 5 5	えのきたけ 5 4	コッペパン・ミルク クジラの竜田揚げ せん切りキャベツ (昭和 25~30年ごろ)
(冷)カット豆腐	30 1	カットかぼちゃ 60 3	キャベツ 20 4	にら 3 3	ゆた こん だて ない よう
油あげ(薄あげ)	8 1	たまねぎ 30 4	(冷)スイートコーン 8 4	* ラーメンスープ(ヤヨタ) 7	バラエティー豊かな献立内容に
こんにゃく(突き)	8 5	にんじん 10 3	にんじん 5 3	こしょう 0.01	昭和29(1954)年に『学校給食法』が成立したことで実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置
だいこん	10 4	豆乳(調整) 40 1	マヨネーズ(卵不使用) 10 6	でんぶん 0.5 5	付けられるようになりました。主食はパンを中心でしたが、昭和51年にご飯が正式に導入されると、カレーライスや
にんじん	10 3	スープストック 3	こしょう 0.02		たき込みご飯などが登場し、献立内容が充実してきました。
みそ	10 1	こしょう 少々	(冷)豆乳プリン 1個 5		ミートスパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ (昭和 40~50年ごろ)
だしパック	3	油 0.5 6			カレーライス 牛乳・塩もみ ゆで卵 (昭和 51年ごろ)

今年のテーマは

『図書館コラボ～給食を通して本の世界をのぞいてみよう～』
 田原本青垣生涯学習センターの図書館で貸し出しを行っている本に
 登場する料理や食べ物、物語をテーマとした給食が登場します。

1月 24日～30日は、
全国学校給食週間！

エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
816kcal 25.3g 30.7g	848kcal 30.7g 29.8g	822kcal 20.5g 27.3g	804kcal 26.0g 26.9g	831kcal 31.5g 28.5g

6群⇒◆赤：1群(たんぱく質) 2群(無機質 カルシウム・鉄)：主に体の組織を作る ◆緑：3群(カロテン等)
 ※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

にほん がつ こう きゅう しょく

日本の学校給食のあゆみ

1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子供たちへ食事を提供したのが始まりとされています。

支援物資による学校給食の再開

戦後、子供たちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援

バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に『学校給食法』が成立したことで実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置

このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、『子供たちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように』といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるよう、学校給食は『教材』としての役割も担っています。

4群(ビタミンCなど)：主に体の調子を整える ◆黄：5群(炭水化物) 6群(脂質)：主にエネルギーになる

※ *：アレルギー(卵、乳、小麦を含む食材)